

コレステロールが 高い人に おすすめの食事

～食事のできるやさしい対策～



今日お話しすること

1

コレステロールってなに？

2

食事のできる対策

3

毎日の食生活で差がつくポイント

4

生活習慣との関係

コレステロールとは？

コレステロールは
体に必要なものです



細胞の
材料になる



ホルモンの
材料になる



体の中でも
作られている

悪玉 (LDL)



肝臓から

全身に運ぶ



善玉 (HDL)



余分なものを

肝臓に戻す



食事との関係

● コレステロールの多くは**体の中**で作られています

食事から



2～3割

体の中で作られる



実はこっちが多い！

7～8割

(肝臓などで作られます)

なぜ高くなるの？

「がんばっているのに高い」は
珍しいことではありません



年齢とともに
上がりやすい



食事の内容



運動不足



体質（遺伝）

食事の考え方

全部やめる
必要はありません



食べる
量



食べる
回数



食べ
合わせ

禁止 → 工夫 して続けましょう



食事のバランスを見直そう

⚠️ 控えめにしたい

「禁止」ではありません。量や回数を意識しましょう



揚げ物

目安：週1~2回 → 置き換え：焼き物・蒸し物



脂身の多い肉

目安：控えめに → 置き換え：鶏むね肉・ささみ



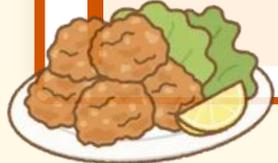
バター・生クリーム

目安：少量に → 置き換え：オリーブオイル



お菓子

目安：今の半分に
→ 置き換え：果物・ヨーグルト



VS

👍 積極的にとりたい

毎日の食卓に少しずつプラスしましょう



魚（特に青魚）

目安：週2~3回



野菜・きのこ

目安：1日 350g（小鉢5皿）



大豆製品

目安：1日 1回



バランスの良い献立

主食・主菜・副菜



積極的にとりたい食事



魚（特に青魚）

サバ・イワシなど
不飽和脂肪酸が豊富



1切れ 約100g



週2~3回



野菜・きのこ

食物繊維が大切
コレステロール排出



ほうれんそうの
おひたし70g

2g

野菜

小鉢 5皿分



1日 350g



大豆製品

豆腐・納豆・豆乳
植物性タンパク質



各1パック目安



1日 1回



バランス良い献立

主食・主菜・副菜
和食がおすすめ



定食スタイル



毎食そろえる

毎日の生活も大切



朝ごはんを
抜かない



夜遅い食事は
控えめに



散歩などの
軽い運動



しっかり
睡眠をとる

まとめ

1 コレステロールは**体に必要**なもの

2 食事は「引き算」より「**置き換え**」

3 **無理せず**、続けられることを

ひとつだけでもOK！

今日からできそうなことは
何ですか？

